

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会

令和3年10月

担当 1-6 光田・戒能

まだまだ気をつけて!

今月の保健目標：季節の変わり目の体調管理に気を配り、秋を満喫しよう!

季節の変わり目で、朝晩の寒暖差が大きくなってきました。自分で衣服を調節するなど、体調の自己管理に努めましょう。また、マスクの正しい着用やこまめな手洗いなど感染症対策を十分に行いながら、充実した学校生活を送りましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

○目からの感染を予防しよう○



基本的な対策は、手洗いとアルコールなどで消毒することです。

手は石けんをしっかりと泡立てて十分に洗い、洗っていない手で目

を触らないようにしましょう。また、コンタクトレンズをはめるときと外すときは、その前後に石けんで十分に手を洗いましょう。コンタクトレンズの消毒やこすり洗いも

普段通りにしっかりと行ってください。心配であれば、流行が落ち着くまでコンタクトレンズから眼鏡の装用に代えても良いでしょう。

目薬をさす前と後にも必ず手洗いを行い、目薬は他の人と共有しないようにします。

○マスク着用でドライアイになる?○

マスク着用によるドライアイの原因は、正しくマスクを着用しないことによる目の乾きです。「マスクドライアイ」とも呼ばれ、世界中で問題になっています。マスクの鼻に当たる部分がしっかりフィットしておらず、中途半端に隙間があると、息がマスクから漏れて目の表面に吹き付けられます。それにより、涙液が蒸発してドライアイが生じてしまいます。海外の研究では、「1日に3時間以上マスクを着用している人」「女性」「元々ドライアイの既往があった人」のリスクが高く、年齢には関係がないことが分かっています。マスクドライアイの予防としては、正しくマスクを装用する(鼻あての部分はしっかりと留める)ことと、必要に応じて市販や処方されたドライアイ用点眼薬を使用することが大切です。



いつも
チェック✓

パソコン・タブレット使用時の姿勢

☑モニターはやや見下ろす高さに

☑背すじを伸ばす

☑目から 50cm以上離す

☑机と肘の高さは同じくらいに

☑イスに深く腰掛ける

☑足は床にきちんとつける

部屋を明るくして、1時間使ったら15分程度休憩しよう!



10/17~10/23は薬と健康の週間です



顆粒剤、錠剤、カプセル剤など、薬には様々な形があります。それは、
使いやすくする・効果が早く現れるようにする・効果が長い時間続くようにする
・病気やけがに直接作用させるなどといった理由からです。

薬を使用する時には、使う前に説明書(効能書き)を読む・用法、用量、服用時間などを守る・飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で飲む(水なしで飲む薬もあります)・カプセルを開ける、錠剤を割るなど勝手に形状を変えないなど、使用上の注意を守りましょう。

気を付けよう！ マスクを捨てる時のマナー

- ① ゴムひもを持ってマスクを外す。
- ② 内側を中にして小さくする。この時、できるだけ内側に触れないよう注意！
- ③ 小さく丸めたマスクが開かないよう、ゴムひもを巻き付けて止める。
- ④ ごみ箱へ捨て、手を石けんでよく洗う。

食事や運動時など一時的に外したマスクは、内側を中にしてたたみ、ポケットやカバンにしまっておくとスマートです。今は、前を向いて自分の席で食べているので、机の端に内側を上にして置いても良いと思います。

マスクを開いたまま捨てたり、あちこちにポイ捨てしたりしないようにしましょう。また、ウレタン製マスクは表記されている使用回数を守って使いましょう。繰り返し使えるマスクは、1日使ったら家庭でちゃんと洗濯し、外したものをそのまま再度着用することのないようにしてください。もちろん、不織布マスクの再使用はNGです！

わたしたちの生活と切っても切れない縁となったマスク。マナーを守って、適切に使用したいものですね。

お知らせ

生徒保健委員会文化祭企画展示

「生活習慣、身に付いていますか？」

時間 9:30~14:00

内容 生活習慣アンケート結果
新しい生活様式と生活習慣 など

眼科医による 眼科健康相談 10月29日(金)

眼の病気や見え方など、気になることがある人は「申込書」を提出し、健康相談をうけましょう。希望者には「色覚検査」も実施します。